



情報アラカルト

主催 時日時 場所 内容 対象 定員 申し込み
費用 (記載のないものは無料) 先着 先着順 抽選 応募多数時抽選
お問い合わせ (電話で記載のない市外局番は 078)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
5	3	4	5	6	7	8
月	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	30					

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
月	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			

お知らせ

固定資産税・都市計画税の納税通知書を送付します

発送日/5月7日
納期限/6月1日、7月31日、12月28日、来年3月1日(年4回)
問 資産税課(土地=TEL918-5015、家屋=TEL918-5077、償却資産=TEL918-5238 FAX918-5104)

土曜日市税納付相談

時 5月30日午前9時～正午
対 市税を納期限内などに納付することが困難な人(課税内容や申告を除く)
場・問 納税課(市役所西庁舎2階 TEL918-5016 FAX918-5132)

国民健康保険料 夜間・休日納付相談

時 5月14日午後5時55分～7時30分、5月16日午前9時30分～午後4時30分
対 資格確認書(特別療養)の更新や保険料の納付相談が必要な人
場・問 国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 TEL918-5023 FAX918-5105)

軽自動車税の納税通知書を送付します

発送日/5月1日
納期限/6月1日(年1回)
問 市民税課 (TEL918-5014 FAX918-5104)

ショートステイ里親説明会

ショートステイ里親とは、日ごろ保護者のもとで暮らすこどもを、2・3日程度預かって養育をする里親のことです。
時 5月26日午後2時～4時
場 明石こどもセンター(大久保町ゆりのき通1-4-7)
内 ショートステイ里親についての説明、先輩里親による体験談、個別相談
申 不要、直接会場へ
問 あかし里親センター (TEL935-9720 FAX935-9721)



第3回碁縁フェス

主 あかしを囲碁の“まち”にしよう会
時 5月5日午後2時～4時
場 あかし市民広場
内 囲碁アプリ、AI囲碁ソフト、AI囲碁ロボットを使った今どきの囲碁の楽しみ方を知ろう
対 どなたでも
申 不要、当日受け付け
問 第3回碁縁フェス事務局 (TEL080-5345-6692)
✉ texnianp@yahoo.co.jp



看護の日イベント

時 5月9日午前11時～午後3時
場 あかし市民広場
内 看護師による健康に役立つミニ講座や健康チェック・健康相談・もしものことを考える人生会議(ACP)、ハンドマッサージ・爪切りなどの日常ケア体験、ボールすくい、子ども看護師さん・白衣体験
申 不要、直接会場へ
問 市民病院看護部 (TEL912-2323 FAX914-8374)



教室・講座

総合福祉センター新館の教室 健康体操など

場・問 総合福祉センター新館 (TEL927-1125 FAX927-1126)
① 子どものゆっくり運動教室
時 5月2日午前11時～正午
内 運動が苦手な子どもがスタッフと一緒に基本的な運動やニュースポーツを楽しむ
② いきいき貯筋教室
時 5月2日午前9時30分～10時30分
内 スクエアステップと貯筋運動
③ サウンドテーブルテニスDay
時 5月4日・18日
いずれも午後1時～3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
④ 健康体操とACEボール教室
時 5月12日・26日 いずれも午前10時30分～11時30分
内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ
⑤ ユニバーサルストレッチ α 教室
時 5月16日午前9時30分～10時30分
内 ストレッチや柔らかいボールなどを使用した運動
いずれも 対 ①小学生以下
②～⑤どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

SP21(あかし健康ソムリエプロジェクト)～エクササイズで健康に～

主 あかし健康ソムリエ会
▶ SP21西明石
時 5月13日
場 総合福祉センター3階大会議室
▶ SP21明石
時 5月20日 場 人丸小コミセン
▶ SP21大久保
時 5月20日
場 あかし保健所1階多目的ホール
▶ SP21二見
時 5月27日 場 二見北小コミセン
いずれも 時間/午前10時～11時30分(午前9時45分～受け付け)
内 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
対 どなたでも
持ち物/上靴(西明石・大久保は不要)、飲み物
申 不要、直接会場へ
※公共交通機関で来場を
問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

ふれあいの里の催し

▶ ふれあいの里中崎(中崎1-2-22 TEL・FAX913-6200)
「歌って奏でて音楽療法!～歌う事が健康になる～」
時 6月17日午後1時30分～2時30分
内 音楽療法士と、音楽で健康増進を図る
対 60歳以上の市民 定20人
▶ ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 TEL・FAX936-5048)
「楽しく運動!トリコロキューブ」
時 6月10日午後1時30分～3時
内 柔らかなサイコロを得点マットに投げるトリコロキューブを体験
対 市民 定20人
▶ ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX947-1202)
「健康長寿を支える食生活～フレイル予防の食事～」
時 6月3日午後1時30分～2時30分
内 管理栄養士による、バランスのいい食事に関する講話
対 60歳以上の市民 定20人
▶ ふれあいの里二見(二見町西二見605-1 TEL・FAX943-4001)
「自分の体力を知って効果的な運動を!」
時 5月27日午後1時30分～2時30分
内 体力測定で自分の弱点を知る
対 60歳以上の市民 定20人
いずれも 申 5月5日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で各施設へ。(先着)
※各施設駐車場はありません

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問 ふれあいプラザあかし西 (TEL945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で5月5日午前9時から受け付け。(先着)
▶ ボランティア体験教室「届けようあなたの声で、物語の楽しさを!」
時 6月5日午後2時～3時
内 絵本の読み聞かせボランティア体験
定15人
▶ 幼児の健康づくり教室「身近な食材で簡単おやつを作ろう♡」
時 6月14日午後2時～3時30分
内 おかきとみるくもちづくり
対 4～6歳の幼児と保護者
定6組
費1人300円
▶ オレンジサポーター養成講座
時 6月26日午後2時～3時30分
内 認知症を正しく理解して、自分のできる優しい一歩を考えよう!
対 60歳以上
定15人

シートクラブ SEAT-CLUB 魚料理教室

① 子どもおさかな教室
タコをさばいて調理するなど、体験を通して魚や魚料理を学べる子ども向け教室です。(食事付き)
時 5月30日午前10時～
対 4歳以上(保護者同伴)
定16組
費1組3960円
② 浜の母ちゃん料理教室
明石のまえもんのコウイカ&メイタカレイ、旬の海の幸を楽しく調理してみませんか。
時 5月20日午前10時～
定16人
費4950円
いずれも 場 県水産会館
申 シートクラブホームページの専用フォームまたは電話で、県漁業協同組合連合会 (TEL917-4137 FAX917-3811)へ。(先着) 詳しくはこちらから



糖尿病教室

時 5月8日午後1時30分～2時30分(午後1時～受け付け)
場 市民病院 2階講義室
内 「糖尿病とは」、「太い血管におこる病気について」
申 不要、直接会場へ
問 市民病院薬剤課 (TEL912-2323 FAX914-8374)